Sống Chánh Niệm (2)
<blockquote>Kalama tri ân bạn hongha7711 ghi chép bài giảng</blockquote>
[07/06/2020 - 06:53 - hongha7711]
Mình biết rõ là mình đang thích, mình biết rõ là mình đang ghét, tại sao mình thích, tại sao mình ghét, sống trong một nhận thức đầy đủ và tỉnh thức như vậy thì tôi bảo đảm quý vị an lạc hơn. Chúng ta khổ là vì chúng ta không biết cái gì đang xảy ra.
Vấn đề lớn nhất của chúng ta là không biết vấn đề của mình nằm ở đâu.
Đừng có nói triết lý cao siêu, nói cái gì bình thường nhất. Cái việc ông nha sĩ ổng làm chỉ có một điều là ổng biết vấn đề của cái răng của mình nó nằm ở đâu. Và người ta muốn mổ sạn thận cho mình người ta phải biết vấn đề của mình nằm ở đâu. Chữa ung thư cũng vậy, trước khi họ phán mình bị ung thư họ cũng phải biết vấn đề của mình nằm ở đâu chứ. Muốn giải quyết vấn đề của gia đình, tình cảm đôi lứa, vấn đề của quốc gia, vấn đề của một tổ chức, một hội đoàn, đoàn thể, cả vấn đề của thế giới, thì chuyện đầu tiên là người ta phải biết vấn đề nó nằm ở đâu. Chứ còn bịt mắt, tắt đèn, mò mẫm giải quyết, chuyện đó không có được. Cho nên sống Tứ Niệm Xứ là sống chung với lũ, biết rõ cái vô thường, vô ngã của thân mà từ đó giờ mình sống trong nó mà mình không biết. Giờ sống chung với lũ là mình biết rõ cái mực nước nó đang dâng lên, bùn sình nó đang tấp lên như thế nào, nó đang đóng dày trong từng giờ ra sao. Thì ở đây cũng vậy, mình biết rõ đây là vô ngã, vô thường như vậy đó, nhìn nó. Thở ra biết ra, thở vào biết vào. Buổi đầu chỉ là chánh niệm thôi. Nhớ nha, tôi van các vị, đừng có bắt chước thầy bà, sách vở nói cao siêu như là quán chiếu, quán mùng gì đó, tôi ghét lắm. Không có mùng, chiếu gì ở đây hết. Mệt lắm. Cứ sống chánh niệm. Học giáo lý và sống chánh niệm. Sẽ có một ngày, tự nhiên các vị thấy trong sinh hoạt đó có bốn đế. Thấy cái đi này là khổ, thấy cái ước muốn đi là Tập đế, muốn hết Tập đế thì đừng có thích trong Khổ đế nữa. Sự biến mất trong Tập đế chính là Diệt đế. Hành trình đi đến Diệt đế chính là Bát Chánh Đạo. Tự nhiên nó bừng sáng, nó thấy, mà ở đây chỉ qua hơi thở thôi. Không có quán chiếu gì hết, chỉ sống chánh niệm, làm gì biết nấy. Nhưng trước hết phải học giáo lý. Tôi nhắc đi nhắc lại một tỷ lần, tôi vẫn nhắc, đó là phải học giáo lý rồi sống chánh niệm, không quán chiếu gì hết. Tự nhiên có một ngày nó sáng bừng lên. Còn mình nghe ai đó nói không cần học giáo lý chỉ lo thiền thì tôi xin báo một tin buồn, rồi sẽ có một ngày quý vị hoang mang không biết gì hết. Và tôi cũng nói luôn cái chuyện tu hành giải thoát nó rắc rối hơn cái chuyện chữa tiểu đường rất là nhiều. Là vì sao? Là vì chữa tiểu đường mình có thể quan sát nó bằng phương tiện máy móc được, còn cái tâm của mình mình đâu có dùng máy móc phân tích được đúng không? Vậy thì chữa tiểu đường nó dễ hơn, vậy mà nah cũng phải có kiến thức nói chi là anh làm việc với cái không hình không tướng, shapeless, formless. Chứ đừng có bắt chước người ta tu khỏi cần học, mất thời gian lắm, bây giờ cứ tập trung vô thiền đi. Bây giờ cái phong trào hành không cần học nó cứ lan ra. Có những người tôi gặp họ nói thiệt mới thấy thương "Hồi xưa con trót nghe cái lời đó. Bây giờ con ngồi thiền con bị đủ thứ

chuyện mà con không biết, lên hỏi thiền sư, thiền sư giải thích con cũng không hiểu". Cái vấn đề là ngày xưa không biết ai rù quến họ rằng học làm chi mất thời gian, tập trung vô hành. Thay vì tìm hiểu về nước, mình cứ múc nước mình uống đi. Nghe nó rất là dễ hiểu nhưng mà cái chuyện tu hành nó khác chuyện uống nước. Thế là họ không biết gì hết, khi họ hành thiền nảy sinh đủ thứ vấn đề hết, lên hỏi thiền sư, thiền sư giải thích họ cũng không hiểu bởi vì thiền sư còn giải thích chuyên môn mà. Họ giải thích chuyên môn thì lúc đó mình không hiểu, rồi thiền sư giải thích cặn kẽ, mà cặn kẽ cái gì khi mình không có căn bản. Mà tôi giả định thiền sư kiên nhẫn giải thích thì thiền sư làm được cho bao nhiêu hành giả. Năm chục tên nó đông như quân Nguyên, mà giải thích cho tên nào cũng dắt nó đi từ cái thuở còn thơ kiểu đó thì chết ông thiền sư rồi. Mà chuyện đó là chuyện impossible, là vì sao? Là vì nó không có căn bản, nó không biết cộng trừ nhân chia mà dạy nó đại số là dạy cái gì? Nó chưa biết viết a, b mà dạy nó phương trình, đẳng thức là dạy cái gì? Mà do bị rù nghe rất là có lý. Mà tại sao? Nói thẳng luôn, mình học dở, lại lười học, nghe nó rất là khoái. Nghe nói là "mình là người phàm, giống như người khát nước vậy, cứ vô là thiền sư múc nước cho uống, chứ giờ em dành thời giờ học ba cái chemical, nào là hydro, oxygen, nito, rồi cacbonic chi cho nó mệt. Mệt lắm em. Dẹp, dẹp, dẹp hết. Không có H2O, 24 gì hết, cứ múc nước uống thôi". Nghe rất là sướng. Nhưng khi nó va chạm thực tế rồi nó mới biết mùi. Tối đang ngồi, bao nhiêu vấn đề nó tràn vào, nó ập ra, lúc đó mới tá hỏa, mà cái đau nhất là lên hỏi thiền sư, thiền sư nói mình không hiểu mới ghê chứ. Hồi đó mình trông cậy vào sư phụ mà lên sư phụ nói mình không hiểu. Tôi nhắc lại vì mình chưa có cộng trừ nhân chia, mà cái đó phải giải thích bằng toán lớp 10, 12 à, mà bây giờ không thể nào ổng giảng cho một đứa không biết cộng, trừ, nhân, chia. Xin lỗi, cái đầu mình đâu phải chỉ đội nón không, còn xài chuyện khác nữa, mà cứ bị người ta rù quến như vậy. Tôi đã nói rồi, chữa bệnh tiểu đường nó dễ hơn tu thiền mà còn phải có chút ít kiến thức mà quý vị. Ăn uống cũng phải có kiến thức. Từ ngày tôi biết tôi bị tiểu đường, tôi bị nhẹ thôi, tôi ăn uống kiêng khem dữ lắm. Chỉ vì chữa bệnh tiểu đường mà tôi phải tìm hiểu bao nhiêu là thứ, trong trường hợp nào, trong chừng mực nào "when, what, how much, how long", phải tìm hiểu từng thứ một. Được ăn cái đó trong thời gian bao lâu? Một tuần chỉ ăn được một lần, lượng là bao nhiêu? Và ăn kiểu gì? Đường phải là glucose hay fructose phải để ý cái đó. Hồi xưa tôi đâu có siêng mà tự dưng tôi bị bệnh tôi phải tìm hiểu cái đó. Nhưng mà tôi không có kiêng một cách cực đoan, cuồng tín, để rồi mai mốt tôi chết vì thiếu đường. Nhiều người chết vì thiếu đường hơn là bị dư, vì bị xỉu, đang đi ngoài đường, xỉu. Người ta đường lên cũng lên đường, cái này đường xuống cũng lên đường.

Mình tu là mình phải học. Từ lúc tôi bị tiểu đường nhóm hai là tôi phải tìm hiểu, nói chi là cái chuyện học Đạo. Những gì tôi giảng ở mấy lớp học trước, quý vị có thấy không, tôi mở cho quý vị một chuyện là anh phải biết cái này cái kia để anh tu, chứ tôi đâu có kêu quý vị học trở thành học giả để mà cãi lộn đâu. Không có. Nhưng mà anh phải biết cái này cái kia. Và những cái sáng giờ tôi nói hoàn toàn do pháp môn Tứ Niệm Xứ, tôi đâu có dạy cái chuyện học rồi đi cãi lộn với ai, lý luận sắc bén. Không có, sáng giờ tôi nói toàn mấy chuyện của hành giả thôi. Và một cách là chân tâm, chân tình, không quảng cáo, tôi mong có một ngày khi Kalama xong rồi, thì mỗi khóa tu ở đó tôi sẽ chia làm hai phần lý thuyết và thực hành, theory và practice. Là sao, ở mấy thiền viện khác, hành giả vào tu có nhiều khi họ mù tịt, họ ra đi. Họ vô họ nghe, thiền sư nói nhẹ lắm, nói ít lắm "Kể từ hôm nay, trong mười ngày đầu bà con theo dõi đề mục hơi thở. Cái cách là bà con biết rồi, ra biết ra, vào biết vào, không có suy nghĩ gì hết, chỉ theo dõi, không có điều khiển. Có cái gì ngộ ngộ thì hỏi chúng tôi hoặc hỏi mấy ông assistant hoặc là hỏi bạn kế bên nha. Rồi bà con ngồi. Lựa một tư thế thoải mái. Mùa nào thì mặc y phục mùa đó nha, ấm, mát, sao đó thoải mái, đừng gồng". Rồi đó, nói nhiêu đó thôi. Rồi cái đầu mình rỗng không, không có gì hết, thì thôi. Người có đầu óc đơn giản thì như vậy cũng được. Nghĩa là ra biết ra, vào biết vào, như vậy thôi. Cứ vậy đó rồi có người đi về không biết gì hết. Hoặc có những khóa thiền trước khi dạy đề mục hơi thở thì mình bỏ ra ba ngày để mình học đề mục từ tâm. "Từ tâm là sao, là lựa một tư thế thoải mái, một chỗ ngồi thoải mái, rồi nghĩ tưởng đến tất cả chúng sanh. Nam, nữ, siêu, đọa, phàm, thánh, trong hướng Đông, mong muôn loài ở hướng Đông được an lạc, an lành. Tất cả nam, nữ, siêu, đọa, phàm, thánh, ở hướng Tây...ở hướng Nam...Băc. Xong chưa?". Rồi ổng làm thêm một câu nữa "Muốn tưới nước thì trong thùng phải có nước. Muốn rãi tâm từ thì mình phải có tâm từ. Xong chưa?" - "Dạ", gật nữa - "Ngồi!". Thả

ra nhỏ không biết gì hết. Vấn đề nó không học giáo lý. Nó bị ai đó nhồi, các thế lực phản động thù nghịch nó nhồi sọ "Tu không cần học gì hết, cứ vô ngồi", mà nghe rất có lý "mình khát mình cứ uống nước mắc gì nghiên cứu về hóa chất làm chi", nghe rất là hay tới hồi vô trong đó mới biết không học thì không biết gì hết.
Nếu hai mươi sáu thế kỷ qua các thế hệ truyền thừa về Phật giáo mà toàn là mấy người chủ trương không cần học gì đó, thì bửa nay Phật giáo mình chắc chết dịch rồi. Tại lý thuyết không có gì hết. Mặc dù bên chuyện đó tôi phải nói thêm một chuyện vô cùng, vô cùng quan trọng. Đó là, coi nhẹ lý thuyết, không học lý thuyết, chỉ cắm đầu thực hành thì cũng kẹt. Nhưng mà coi chừng nghiện lý thuyết là chết. Nghiện lý thuyết là thích làm mọt sách, chỉ có nghiên cứu, không có hành trì, không sống chánh niệm thì cũng chết. Cái chết thứ nhất là coi thường lý thuyết. Cái chết thứ hai là nghiện ngập lý thuyết. Cái chết thứ ba, cái chết này hơi bị nhiều là thờ Tổ quên thờ Phật. Có nghĩa là quý vị quý ông thiền sư đó quá. Ông nói cái gì cũng nghe, đem về thờ mà quên rằng tôi đã nói ngàn lần tất cả Pháp sư, Thiền sư khi mà mở miệng ra ít nhiều cũng có dấu ấn cá nhân của họ trong đó. Mỗi sư phụ đều có cái problem riêng của ổng. Ổng mới đem cái sở trường, sở đoản của ổng trùm lên đệ tử. Mà đệ tử khôn thì nó né, không khôn thì nó đội cái đó luôn như cái vòng Kim Cô. Ví dụ, tôi bị tiểu đường, tôi bị cao máu, tôi ăn uống rất là kiêng khem so với mọi người. Cho nên trong thiền viện của tôi, tôi giảng cái lý thuyết thiền, nói gì thì nói, tôi quan tâm đến cái chuyện ở đây là phải ăn uống đơn giản, càng đơn giản càng tốt. Mà ở đâu nó ra cái vụ đó, tôi, tôi chỉ ăn uống đơn giản, tôi chỉ ăn mấy cái rau chân vịt luộc chấm xì dầu, vì bác sĩ khuyên cái đó, vì bị tiểu đường đợt cuối rồi. Chính vì vậy khi tôi hướng dẫn, làm gì thì làm tôi không dấu được cái chuyện riêng đó. Tôi nói lòng vòng cuối cùng tôi cũng phải nói "tu là phải ăn uống đơn giản, càng đơn giản càng tốt". Thế là cả cái thiền viện toàn ăn rau chân vịt không. Đứa nào tu xong cũng ra xanh lè y như cái rau chân vịt vậy đó. Còn có ông tiểu đường quá cỡ, cái chân phù thù lù đi không được, cứ là đặt vấn đề là phải ngồi. Một ngày như vậy sáng ngồi bốn tiếng, chiều bốn tiếng, khuya bốn tiếng, lý do là vì ổng đi không có giỏi. Tu một thời gian cái chân nó teo, bụng chành bành ra, lý do là do ổng đi không có giỏi. Có nghĩa là sở trường, sở đoản của thiền sư, ổng lấy nó ra ổng gắn lên đầu của mình, bắt mình chạy theo ổng.
Cho nên, chúng ta không phủ nhận cái kinh nghiệm cá nhân của các thiền sư nhưng phải cẩn trọng với dấu ấn cá nhân của thiền sư. Ngay cả giáo sư ở ngoài đời học viện văn cũng vậy, giảng Truyện Kiều, ông giáo sư đó mà ổng giỏi về văn chương Âu Mỹ nó khác. Hoặc là cái ông giáo sư trung học mà ổng giảng Kiều không giỏi về Âu Mỹ hoặc không thích văn chương Âu Mỹ mà ổng lại thích Tàu, Nhật thì khi ổng giảng Kiều nó có mùi của sushi và xì dầu trong đó. Khi ổng là Tây khi ổng giảng mình nghe có cái mùi champagne, whisky trong đó. Rồi học trò nó ngu nó mới đội cái đó lên đầu. Trong khi Kiều phải là mắm sống, rau muống luộc, bởi vì Kiều là Việt Nam. Kiều không thể là whisky, champagne. Kiều không thể nào là xì dầu với sushi. Mà nó xui ở một chỗ là, mình đọc Kiều của cụ Bùi Kỷ, cụ Đào Duy Anh nó khác Kiều của Bùi Giáng. Cho nên mình phải cẩn thận cái đó. Đó là cái bệnh của hành giả. Đọc sách thiền rất dễ bị một số bệnh căn bản. Sách thiền là mình đọc để có một số trang bị, chuẩn bị cơ bản. Đúng. Có nhiều người họ đọc rồi họ bị nhiễm hồi nào không hay. Như khi trong đó nó báo trước là khi hành thiền tiến bộ nó sẽ có các dấu hiệu sau đây, họ khoái quá họ nhập tâm họ không biết, đến lúc hành thiền nó bung ra những cái họ đã đọc nên họ tưởng họ đắc rồi. Có nhiều cái mình trãi qua mà mình không có nhớ rồi sau này mình gặp lại nó quen quen, mình thấy ngờ ngợ. Mình đọc sách thiền rồi mình quên mất, mai này hành thiền mình gặp những cái giống giống như cái mình đã đọc, mình tưởng mình đã đắc rồi. Nó chết là chết ở chỗ đó đó! Mà không đọc thì mù tịt không biết gì. Cho nên cái tốt nhất là hạn chế đọc sách thiền mà nên học giáo lý. Nó an toàn hơn.
Cho nên, cái tâm bệnh thứ nhất là coi thường lý thuyết mà chỉ cắm đầu thực hành, cũng là một cái cực đoan. Cực đoan thứ hai là nghiện lý thuyết rồi quên thực hành. Cái thứ ba là thờ Tổ mà quên thờ Phật cũng là một cái cực đoan. Tôi không nói thiền, tôi nói chuyện ngoài đời, quý vị biết thuốc Nam không? Thuốc Nam, cắm đầu mà thờ coi chừng có bửa chết. Tôi là dân Châu Đốc, tôi đặc biệt thích một số cây đặc hữu chỉ có ở Châu Đốc thôi. Rồi tôi là dân Bạc Liêu, từ nhỏ tôi ở chung với ông ngoại, quẩn quanh ở Bạc Liêu có một số cây chữa xuất huyết nội, bệnh phụ khoa, ông ngoại tôi

hay dùng cái đó, cho nên lớn lên nó nhiễm vô đầu tôi, đi đâu hễ nói đến cái bệnh đó tôi bốc cái cây đó ra trước đã. Tôi ở Đà Lạt thì cái thuốc Nam của tôi nó cũng phảng phất không khí lãng mạn, mù sương ở Đà Lạt, tôi sẽ cho quý vị cái bài thuốc Nam đặc hữu, đặc sản của Đà Lạt. Cho nên, tốt nhất quý vị phải có một lớp học căn bản về cây cỏ thuốc Nam của Việt Nam nói riêng, của khu vực và thế giới nói chung. Chứ còn mà cắm đầu thờ coi chừng chết có bữa. tại vì cái xứ của tôi chỉ biết có cỏ mực thôi. Xuất huyết nội là tôi chỉ biết có cỏ mực và rau má thôi, uống rau má để nó đừng ra máu, chứ cái xứ của quý vị, quý vị lại xài cái cây khác, ví dụ lá mơ. Mỗi xứ nó có một cái loại cây riêng và vùng miền đó, khi thầy thuốc Nam họ đứng lớp dạy họ cũng đặc biệt chú ý đi tìm những cây thuốc đặc sản, đặc hữu của đại phương.

Khi học thiền, đọc sách thiền, xem kinh sách phải cẩn thận. Và muốn có được sự khách quan, trung thực, căn bản thì mình phải trở về với nguồn gốc, đó là giáo lý trước, sau đó đi học các Thầy, các Cô vững vàng như bàn tay. Còn đằng này giáo lý không học mà chạy đi thờ Thầy. Lâu lâu nghe nói trên youtube có thầy này nói hay lắm thì cẩn thận, bởi vì Phật pháp không phải để nói hay, ông thầy đó giỡn có duyên không có được bởi vì Hoài Linh giỡn có duyên hơn nhiều. Mình nghe pháp mình không cần nói hay mà cái quan trọng là ổng nói cho mình nghe cái gì. Cái đó là cái quan trọng. Chứ không phải đạo Phật là cái để cho ngon miệng. Thức ăn có hai thứ: ngon và lành. Ngon là tasty, còn lành là healthy. Có nhiều cái nó tasty mà nó không có healthy, có nhiều cái nó healthy mà nó không có tasty. Phật pháp không đặt nặng vấn đề ngon mà đặt nặng vấn đề healthy và safety. Cho nên nhiều khi nó dở ẹc à mà nó xài được. Và cái quan trọng nhất là uống thuốc, ăn uống phải cẩn thận, đúng mức, an toàn, còn cái ngon tính sau. Có một cái khác biệt rất lớn giữa đàn ông và phụ nữ là đàn ông coi cái nội dung trước, còn phụ nữ coi cái hình thức trước. Chẳng hạn ngay bây giờ tôi đang làm kinh Kalama có bốn mạng đang làm chung với tôi. Mà đàn ông là đứng về phía tôi rõ ràng. Tại cái quyển đó một bên là tiếng Pali, một bên là tiếng Việt, song ngữ. Thì tôi chủ trương là cái câu Pali bên đây và nó phải ăn khớp với câu tiếng Việt bên đây. Cái đó là quan trọng. Còn nữ thì không "chỗ này thưa quá, bây giờ con muốn dồn cho hai bên nó bằng nhau, nó khít bằng nhau coi nó mới đẹp". Tôi hỏi cổ "vậy chứ theo ý cô mực in mình nên in màu đỏ hay màu đen?" - "Sao màu đỏ được, kinh phải màu đen chứ" - "Không, phải có màu son nó mới đẹp". Kinh này chỉ là đẹp thôi. Trong khi cái chánh của mình thì bả không thèm nghe, tiếng Phạn bên đây thì tiếng Việt bên đây, tiếng Phạn bên đây nó ra sao thì tiếng Việt bên đây nó phải đi y như vậy. Nàng thì không, trong khi đó nguyên đám đàn ông ủng hộ tôi "Đúng, nội dung kinh là quan trọng". Còn đằng này bả thì không, mấy bả đòi dồn lên, bên đây nó khít thì bên kia nó khít theo, bên đây nó thưa thì bên kia nó thưa theo. Như vậy không được vì tiếng Pali có nhiều chỗ nó rất là ngắn còn tiếng Việt nó rất là dài, nó dài lắm. Mà lúc đụng chuyện mới biết đàn bà mê cái đẹp, mê lắm. Chính vì cái chỗ nó dễ bị dụ bởi hình thức.